

DIETA PODSTAWOWA							
DATA	07.08.24r.	08.08.24r.	09.08.24r.	10.08.24r.	11.08.24r.	12.08.24r.	13.08.24r.
RODZAJ POSILKU	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK
Śniadanie/ II Śniadanie	-Kasza manna na mleku 350g (1,6,7,8,9,10)  - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11), - Masło 20g (7),  - Ser żółty 50g (7), - Kielbasa salami 40g (6,9,10) - Bułka słodaka z jabłkami i cynamonem 80g (1,3,7) - Arbut 150g  - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	Kasza kukurydziana na mleku 350g (1,6,7,8,9,10)  - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7),  - Twaróg ze śmietaną, rzodkiewką i szczypiorem 150g (7), - Polędwica sopocka 25g (1,6,7,8,9,10) - Ogórek świeży 40g  - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Płatki owsiane na mleku 350g (1,6,7,8,9,10)  - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11), - Masło 20g (7),  - Ser topiony 51g (3szt.) (7) - Szynka gotowana 60g (1,3,6,7,8,9,10) - Ogórek świeży 50g  - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Lane kluski na mleku 350g (1,3,7)  Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7),  - Dżem 50g - Kielbasa szynkowa 60g (1,6,7,8,9,10) - Pomidor 100g  - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Ryż na mleku 350g (1,6,7,8,9,10)  - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7),  - Ser żółty 50g (7), - Polędwica sopocka 60g (1,6,7,8,9,10) - Ogórek świeży 50g  - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	Płatki owsiane na mleku 350g (1,6,7,8,9,10)  - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7),  - Polędwica sopocka 60g (1,6,7,8,9,10) - Jogurt naturalny 150g (7) - Pomidor 100g  - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Kasza jaglana na mleku 350g (1,6,7,8,9,10)  - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7),  - Twaróg ze śmietaną, pomidorem i szczypiorem 150g (7) - Polędwica sopocka 25g (1,6,7,8,9,10) - Sałata 6g  - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11)  - Gulasz z mięsa od szynki z fasolką szparagową, cebulą, groszkiem, dynią, cukinią i kapustą białą duszony 300g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Jabłko pieczone z cynamonem i rodzynkami 150g (1,5,6,8,9,10,11)  - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)	Zupa ogórkowa z ziemniakami i śmietaną, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11)  - Karkówka wieprzowa duszona w sosie własnym 250g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Kasza gryczana prażona gotowana 200g (1,6,7,8,9,10) - Sałatka z gotowanych buraków, pora ze szczypiorkiem i olejem 200g (1,6,7,8,9,10)  - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)	Barszcz czerwony z fasolą Jaś, ziemniakami, śmietaną i majerankiem 400g (1,3,6,7,8,9,10,11)  - Kotlet mielony z dorsza smażony 150g (1,3,4,5,6,7,8,9,10), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Surówka z kapusty pekińskiej ze śmietaną 200g (1,6,7,8,9,10,12)  - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)	Zupa ryżowa z ziemniakami, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11)  - Bitka ze schabu duszona w sosie własnym 230g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Makaron razowy gotowany 200g (1), - Sałata lodowa z olejem 200g (1,6,7,8,9,10)  - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)	Krupnik z kaszą jęczmienną ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11)  - Klopsik z łopatki wieprzowej duszony w sosie cebulowym 230g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Surówka wielowarzywna z białej kapsuty, marchwi z kukurydzą i śmietaną 200g (1,6,7,8,9,10,12)  - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)	Zupa jarzynowa z ziemniakami, śmietaną z natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11)  - Kotlet schabowy panierowany smażony 130g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Buraki gotowane tarte z olejem 200g (1,6,7,8,9,10)  - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11)  - Udko z kurczaka pieczone 250g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Surówka z marchwi, pietruszki, selera z jabłkami, anansem i brzoskwinia ze śmietaną 200g 200g (1,6,7,8,9,10)  - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)

Kolacja	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Dżem 25g - Kiełbasa szynkowa 60g (1,6,7,8,9,10) - Pomidor 100g  -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Sałatka jarzynowa ze śledziem 150g (1,3,4,7,9), - Schab pieczony 60g - Ogórek świeży 40g  -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Pasta jajeczna z rzodkiewką, szczypiorem i majonezem 100g (3,7,9), - Kiełbasa żywiecka 40g (1,3,6,7,8,9,10)  -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Twaróg ze śmietaną, rzodkiewką i szczypiorem 150g (7) - Szynka gotowana 25g (1,3,6,7,8,9,10) -Ogórek świeży 50g  -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Jajko gotowane 50g (3) - Szynka gotowana 60g (1,3,6,7,8,9,10) - Sałata 6g,  -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Dżem 50g - Kiełbasa szynkowa 60g (1,6,7,8,9,10) - Ogórek świeży 50g  -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Racuchy drożdżowe z jabłkami i cukrem pudrem 150g (3szt.) (1,3,7,9), - Ser żółty 25g (7), - Pomidor 100g  - Herbata z cytryną 250g
Wartość odżywcza	E: 2858 kcal, B: 114,4g, T:121,8 g, kw. tł. nas.:52 g, W: 341,7g, w tym cukry proste:77 g, Bł.: 33,1g, Sól: 7,2g	E:2634 kcal, B: 143,8g, T: 97,7 g , kw. tł. nas.:42,8 g, W: 311,3g w tym cukry proste: 64,4g, Bł.: 35,5g, Sól: 6,6g	E: 2676 kcal, B:125,3g, T:119,7g, kw. tł. nas.: 45,3g, W: 290,3g, w tym cukry proste: 56,7g, Bł.: 37g, Sól: 5,8g	E: 2300,7kcal, B: 120,1g, T: 79,3 g, kw. tł. nas.: 32,7g ,W: 287,5g, w tym cukry proste: 80g, Bł.: 24,5g, Sól: 6g	E: 2450,6kcal, B: 118,2g, T: 101,5 g, kw. tł. nas.:40,8 g, W: 279,8g, w tym cukry proste: 48g, Bł: 26,9g, Sól: 6,4 g	E: 2427kcal, B: 121,8g, T: 93,2g, kw. tł. nas.: 33,1g, W: 290,2g, w tym cukry proste: 85 g, Bł.: 33,8g, Sól: 6,6g	E: 2373,4 kcal, B: 133,7g, T: 91,7g, kw. tł. nas.: 39,7g, W: 267,7g, w tym cukry proste: 59 g, Bł.: 31,6g, Sól: 7,4g

#### Wykaz alergenów

1. Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne.
2. Skorupiaki i produkty pochodne.
3. Jaja i produkty pochodne.
4. Ryby i produkty pochodne.
5. Orzeszki ziemne i produkty pochodne.
6. Soja i produkty pochodne.
7. Mleko i produkty pochodne.
8. Orzechy, tj. migdały (*Amygdalus communis* L.), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), orzechy włoskie (*Juglans regia*), orzechy nerkowca (*Anacardium occidentale*), orzeszki pekan (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*), pistacje/orzechy pistacjowe (*Pistacia vera*), orzechy makadamia lub orzechy Queensland (*Macadamia ternifolia*), a także produkty pochodne z wyjątkiem orzechów wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego.
9. Seler i produkty pochodne.
10. Gorczyca i produkty pochodne.
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO<sub>2</sub> dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców

13. Łubin i produkty pochodne.

14. Mięczaki i produkty pochodne

Opracował: mgr Natalia Antonik – Sorbian, mgr Marlena Malińska, mgr inż. Natalia Szczepańska -Wilk